

Les rituels de l'été (3/4)

COMMENT CULTIVER SON EMPATHIE ?

Le Summer Challenge de la semaine ? Muscler son altruisme ! Cette ROUTINE BIEN-ÊTRE pourrait bien sauver vos retrouvailles estivales. On vous dit comment.

PAR JULIA DION AVEC SOLINE DELOS

L'enfer, ce n'est pas forcément les autres ! Une étude a fait date : celle du psychiatre Robert Waldinger, de l'université Harvard à Boston, qui explique les secrets d'une vie épanouie. L'argent ? L'accomplissement professionnel ? La joie d'enfanter ? Rien de tout cela ! Dans cette Harvard Study of Adult Development menée par une équipe scientifique sur une période de soixante-quinze ans, et qu'il décortique lors d'une conférence Ted visionnée plus de 45 millions de fois, on découvre que la clé du bien-être serait essentiellement, voire uniquement, liée à la qualité de nos interactions sociales. Être entouré de personnes bienveillantes au quotidien, d'un amoureux à l'écoute ou d'une amoureuse attentionnée ou d'ados et d'amis sympas... voilà le Graal d'une bonne santé mentale et physique. Alors, si on profitait de l'été pour revitaliser nos liens ? Pas si simple ! Car, on le sait, le fait de se retrouver avec ceux que l'on aime, même dans une jolie maison au bord de la mer, ne suffit pas forcément à vivre en harmonie. Erreur dans la résa de l'hôtel, déception liée à l'humeur exécrationnelle de la copine fraîchement larguée... le moindre grain de sable est susceptible d'enrayer la belle mécanique de ces vacances pourtant attendues avec impatience.

« On a tendance à se mettre une pression démesurée pour réussir son été, en se démenant afin que tout soit parfait, constate la thérapeute de couple Florentine d'Aulnois-Wang (lire l'encadré ci-dessous). Le pic de mes consultations se situe après Noël et au retour des congés estivaux. Car, pendant ces périodes, mes patients se retrouvent parfois confrontés aux blessures de

leur enfance – merci les parents ou les beaux-parents ! –, ou blessés par des remarques anodines. Tout ceci crée une confusion émotionnelle. » (Lire l'interview de la psychologue Jeanne Siaud-Facchin p. 87.) Retisser les liens amicaux, familiaux et amoureux demande un effort, de la volonté et un peu d'imagination. Le cocktail de ce mode d'emploi pour un été plus harmonieux.

Un couple plus cool

Florentine d'Aulnois-Wang, thérapeute de couple et autrice des « Clés de l'intelligence amoureuse » (éd. Larousse), explique comment remettre de la bienveillance à deux.

- 1. SANCTUARISER** Surtout si vous partez entre amis, ou en famille élargie, l'idée est de s'octroyer une sortie, un apéro, une escapade en duo pour débriefer sereinement.
- 2. RESTER DANS LE BEAU** Ne faites pas le bilan de l'année, remémorez-vous plutôt les meilleurs moments en vous disant « De quoi est-on fier ? »
- 3. JOUER À SE LANCER DES FLEURS** Ce que font très bien les Américains, dès le plus jeune âge : « Une qualité que tu as... », « Ce qui me plaît chez toi... », « Je me sens aimée quand tu... »
- 4. PLANIFIER UNE RENTRÉE D'ENFER** Se programmer un voyage, un dîner, un spectacle... Échafauder ensemble des projets remet de la complicité.
- 5. FAIRE L'AMOUR !** C'est idiot mais le couple est le grand oublié de la vie, il passe trop souvent après le boulot, les enfants, voire les amis.

Plus de pistes sur lespaceducouple.com



1. ECOUTER (VRAIMENT) L'AUTRE

« Faire preuve d'empathie, ce n'est pas uniquement se glisser dans les baskets de l'autre, introduit Édith Tavernier, formatrice certifiée en Communication non violente et autrice de "La Communication non violente avec les enfants" (éd. Mardaga). C'est comprendre et prendre en compte les besoins – de réconfort, d'écoute, de respect – de la personne que l'on a en face de soi. »

L'exercice à tester Plutôt que de reprocher à son ado d'être sur son smartphone non-stop, on cherche à comprendre ce qu'il y fait exactement, ce qu'il regarde sur YouTube ou sur TikTok. Et on peut l'aider à l'exprimer : « Tu as besoin d'être tranquille ? », « Tu discutes avec tes copains ? », « Qu'est-ce que dit HugoDécrypte sur tel sujet ? » Quitte à ajouter pourquoi, à la longue, ça nous fatigue : « Écoute, j'aurais aimé discuter avec toi, faire des choses, cela me rend un peu triste que tu ne sois jamais disponible... »

2. TESTER L'AUTO-EMPATHIE

L'empathie inclut aussi de mieux dire ce que l'on ressent soi-même. Face au reproche d'un ami ou à une phrase désagréable balancée par sa belle-mère, l'enjeu est de clarifier pourquoi on prend si mal les choses : « La phrase ou l'attitude qui déclenche ma colère, mon agacement ou ma tristesse est le stimulus, rappelle Édith Tavernier, la signification de ma réaction est plus profonde. »

L'exercice à tester Après une dispute avec un copain au cours d'un repas, par exemple, on s'éloigne du groupe, on s'isole tranquillement dans sa chambre. « Quand je suis agacé, contrarié, il vaut mieux faire un pas de côté. La communication non violente nous indique que les émotions sont des indicateurs de ce qui est très important pour soi, cadre

DISCOURS DE LA MÉTHODE

LE PSYCHOLOGUE LUCA MAZZUCHELLI INVITE À ADOPTER « LA MÉTHODE 1%, UNE PETITE HABITUDE PEUT CHANGER VOTRE VIE » (ÉD. ALBIN MICHEL). ENCOURAGEANT !



Edith Tavernier. Une fois qu'on sait ce qui nous a tant touché, on revient vers l'ami en question pour lui dire ce qui nous a vexé ou heurté. Montrer sa vulnérabilité, surtout à ceux que l'on aime, ce n'est pas grave, au contraire. »

3. POSER UN REGARD POSITIF SUR L'AUTRE

Caroline Arditti, dans son livre « Nous. L'Art de bien s'entourer pour rayonner ensemble » (éd. Solar), donne plusieurs pistes afin de cultiver cet optimisme vis-à-vis de ceux qui nous entourent, comme être attentif et curieux, leur poser des questions...

L'exercice à tester Quand un ami vous raconte une histoire, écoutez-le

attentivement et donnez-vous comme objectif de lui présenter quelqu'un de votre entourage qu'il ne connaît pas. Cela vous permettra de le valoriser et de le connecter avec votre cercle d'amis. Un copain essaie d'arrêter de fumer ? Mettez-le en lien avec quelqu'un qui a utilisé l'hypnose pour s'en sortir. Une connaissance cherche un job ? Rendez-lui service en lui donnant un contact qui pourrait l'aider.

4. ACCEPTER LA PAGAILLE RELATIONNELLE

Et si la dispute éclate, malgré tous vos efforts, tant pis ! Nos liens avec les autres ne peuvent pas être exempts de conflictualité ou de stress. Selon la coach en développement personnel Nathalie Minchella-Gergely, si ce désordre est savamment dosé, il peut



MASTER OF EMPATHY

MARSHALL ROSENBERG, PSYCHOLOGUE CLINICIEN DANS LES ANNÉES 1960, EST L'INVENTEUR DE LA COMMUNICATION NON VIOLENTE (CNV), QU'IL A EXPÉRIMENTÉE DANS DES CONFLITS VIOLENTS DE PAYS EN GUERRE, MAIS AUSSI DANS LES MILIEUX DE L'ÉDUCATION ET DU TRAVAIL.

même être source d'opportunités. Selon la coach, autrice de « Vive la pagaille relationnelle ! Retrouver de la confiance et du sens au travail et ailleurs » (éd. Gereso), l'essence même d'une relation est de rester vivante pour pouvoir évoluer vers un nouvel équilibre et se transformer avec davantage d'authenticité, de sérénité et de coopération : « Cette instabilité nous pousse à trouver des solutions, d'autres moyens de dialoguer, de vivre ensemble. »

L'exercice à tester Une conversation ou une situation tourne au vinaigre et vous ne voulez pas aller au combat ? Lâchez prise ! D'abord, reconnaissez que vous ne pouvez pas tout contrôler, puis distinguez ce qui dépend et ce qui ne dépend pas de vous, cessez de « lutter contre ». Enfin, battez-vous pour des choses plus importantes.

PARVENIR AU LÂCHER-PRISE

« Avec les autres, il faut accepter de baisser la garde »

Pourquoi et comment s'y prendre pour dépasser les frustrations et dénouer les tensions ? Interview de la psychologue Jeanne Siaud-Facchin, autrice de « La Guérison émotionnelle » (éd. Odile Jacob).

ELLE. On attend beaucoup des retrouvailles en famille, et on est parfois déçu. Pourquoi selon vous ?

JEANNE SIAUD-FACCHIN. On avance dans la vie avec la nostalgie et le besoin de cet amour inconditionnel que l'on a ressenti durant la petite enfance, et avec lui ce sentiment de sécurité et de sérénité affective.

Les « grandes vacances », qui ramènent justement à l'enfance, font écho à ce paradis perdu, réactivant cette quête existentielle et souvent inconsciente. Pourtant, d'un côté, on est dans cette quête, et, de l'autre, on sait pertinemment qu'elle est illusoire puisque l'on a tout à fait conscience de la réalité de nos relations avec leurs éventuels désaccords, tensions, frustrations.

ELLE. Pourquoi n'arrive-t-on pas à se mettre au diapason ?

J.S.-F. Parce qu'à partir du moment où l'on se retrouve en famille, on redevient la fille de ses parents, l'enfant qui a peur d'être jugé par son père ou sa mère, et craint éventuellement de ne pas être à la hauteur, ce mari ou cette épouse qui a besoin de trouver dans l'autre son âme sœur, et dont les attentes sont parfois trop importantes, ou ce parent qui projette ses manques sur ses enfants. On se remet dans nos personnages sociaux, nos rôles, nos places attribuées, alors qu'il faudrait prendre conscience qu'au fond de nous tremble cette envie d'amour, avec ces braises sur lesquelles on a besoin de souffler à nouveau pour se réchauffer le cœur.

ELLE. Mais comment s'y prendre alors ?

J.S.-F. En lâchant nos luttes, notre besoin de paraître, de faire semblant, en s'abandonnant comme on laisse l'armure à ses pieds. Il faudrait arriver à se mettre à nu, ne plus vouloir à tout prix essayer de camoufler notre vulnérabilité qui nous fait si peur, alors qu'elle est notre force. Et aussi avoir une attitude engagée et active, car c'est en exprimant nos besoins, nos sentiments, nos désirs, nos tristesses qu'il peut se passer quelque chose de cœur à cœur. Il s'agit d'accepter de baisser la garde, ce qui demande du courage, mais dans ce mot, il y a « cœur ».

ELLE. Vous évoquez aussi le pardon...

J.S.-F. Oui, du pardon et de l'empathie. À partir du moment où je m'accorde la possibilité de ressentir la vulnérabilité de l'autre, sa tristesse, sa colère, je suis dans une forme de compassion. L'autre est juste humain, comme nous, et chacun fait ce qu'il peut : cette sœur qui veut toujours être la plus intelligente, cette mère qui ne cesse de privilégier son fils... Le pardon, c'est accepter que soi-même on n'agit pas toujours comme on aimerait, et que les autres non plus, mais c'est aussi se protéger et se libérer du ressentiment vis-à-vis de l'autre.

ELLE. Mais ne faut-il pas aussi savoir poser ses limites pour savourer ?

J.S.-F. Quand les attitudes de certains vont à l'encontre de vos besoins, il faut effectivement savoir dire non, poser vos limites, sauf quand faire plaisir à quelqu'un vous paraît plus important. Exprimer aussi que l'on se sent blessé si c'est le cas, en étant dans un échange sincère. C'est dans cet espace que le compromis et l'équilibre entre les uns et les autres sont possibles. ●